

Меню на 20 октября 2022 года
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 38» НМР РТ

	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Завтрак (младшие)					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,78	7,07	43,89	266,7
Какао с молоком	200	1,08	3,54	7,6	78,7
Печенье	50	10,27	11,94	17,32	210,81
Батон нарезной	65	4,87	1,88	33,38	170,13
ИТОГО:	500	20	20,43	87,19	616,34
Обед (младшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,92	10,93	103,75
Запеканка картофельная с мясом	180	17,74	24,03	28,3	387,85
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	9,84	47
Хлеб ржаной дарницкий	45	2,96	0,54	17,78	88,92
ИТОГО:	795	25,95	28,15	111,65	807,32
ИТОГО:	1295	45,95	48,58	198,84	1423,66
Завтрак (старшие)					
Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным	240/10	10,53	19,43	22,33	287,07
Напиток из сухофруктов	200	0,70	0,10	32,0	132,80
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Хлеб ржаной дарницкий	30	1,97	0,36	11,92	59,28
ИТОГО:	620	21,64	22,61	95,73	650,15

Директор школы

Шеф-повар

